

ČEŠKA, HRADEC KRALOVE – julij 2016

POROČILO ENOMESEČNE IFMSA KLINIČNE IZMENJAVE

Ime, priimek, letnik:

Tjaša Vranetič, 4. letnik (kontakt: callmetjasa@gmail.com)

Čas izmenjave:

4. 7. – 29. 7. 2016

Kraj izmenjave

Hradec Kralove je manjše mesto na Češkem, leži približno 100 kilometrov vzhodno od Prage. Je precej mirno, včasih deluje kar prazno, saj sem v mesecu bivanja tam srečala le malo turistov, večinoma le domačine. Z veliko zelenja in za mesto precej mirnim prometom deluje zelo domače in prijazno. Lokalno prebivalstvo večinoma ne govori angleško, kar lahko včasih oteži naročanje v restavracijah in nakupovanje v trgovinah, k sreči so bili domači študenti zelo družabni in je bil skoraj vedno z nami eden od njih in nam pomagal pri sporazumevanju. Ker je mesto majhno, je vse na dosegu roke – iz centra mesta prideš kamorkoli peš zelo hitro.



Medicinska fakulteta Hradec Kralove, ki je del praške Charles University

Viza

Ker gre za državo znotraj EU, viza ni potrebna.

Zdravje

Tekom prijave ni bilo zahtevano nobeno potrdilo o kakšnem testu ali cepljenju, sem pa morala imeti ob prihodu s sabo rezultate testa za tuberkulozo in titer protiteles proti HBV (ti dokumenti so bili uradno zahtevani, tudi moj CP mi je rekel, da jih moram imeti, čeprav ob prihodu ni nihče dejansko preverjal). Sicer z zdravstvenega vidika ni nobenih posebnosti, glede na to, da so način življenja, prehrana in higienske razmere na Češkem kar precej podobni našim.

Varnost

Tudi glede varnosti sem dobila občutek, da ni bistvene razlike med npr. Ljubljano in Hradcem Kralove (nekoliko drugače je bilo na izletu v Prago, ki je bila predvsem polna turistov, kar posledično pripomore k občutku manjše varnosti, saj si stalno nekje v gneči). Uporaba javnega prevoza se mi je zdela varna, prav tako se nisem počutila ogroženo ob kakšnih večernih sprehodih ipd.

Denar

Čehi imajo svojo valuto, češko krono, ki je vredna 0,037€ (oziroma 1€ = 27 čeških kron). Kar se tiče plačevanja, je najbolje oceniti, koliko denarja boš potreboval v gotovini in ta denar dvigniti ali pa zamenjati naenkrat, sicer pa npr. v trgovinah plačevati s kartico, če se le da, saj imaš tako najmanjšo izgubo.

Prevoz

V Hradec Kralove sem potovala z vlakom, cena enosmerne vozovnice je bila 39€, vožnja je trajala slabih 12 ur (večino časa sem bila na avstrijskih vlakih (sicer so bili trije prestopi, Villach, Wien in Pardubice), ki so zelo udobni in imajo wifi ☺). Karto se splača kupiti vsaj 3 dni pred potovanjem, dokler gre še za first minute ponudbo, saj je takrat cena najugodnejša.

Komunikacija pred izmenjavo

Ko so bila mesta za prakse dodeljena, nam je vodja izmenjav v IFMSA Hradec Kralove po mailu poslala vse potrebne informacije o izmenjavi. Ko sem dobila podatke o moji kontaktni osebi, sem ga kontaktirala preko maila, pozneje pa sva komunicirala kar preko Facebooka. Na vsa moja vprašanja (smiselna in tudi tista malo čudna) je odgovoril hitro, prijazno in učinkovito.

Sprejem s strani tujih študentov

Že pred prihodom sem se s svojim CP-jem dogovorila, da me počaka na železniški postaji, kjer me je ob prihodu čakal in me odpeljal do študentskega hostla, v katerem smo bili nameščeni. Tudi prvi dan prakse je šel z mano v bolnišnico, mi pomagal poiskati mentorja in se z njim dogovoriti vse potrebno. Tekom meseca je bila skupina čeških študentov, ki so opravljali naloge kontaktnih oseb, ves čas z nami, videli smo se vsak dan, prav tako so se udeležili skoraj vseh družabnih aktivnosti, ki so bile organizirane (ali pa smo jih sami organizirali).

Nastanitev

Živela sem v študentskem hostlu nedaleč stran od bolnišnice (peš cca 15 min). Soba je bila v dobrem stanju, na enakem nivoju kot so sobe v slovenskih študentskih domovih. Vsaka dva tedna smo dobili svežo posteljnino, čistilke so generalno počistile vse skupne prostore enkrat na teden, površinsko pa vsak dan. Sicer je čistoča predvsem odvisna od študentov, ki tam bivajo (če nekdo pusti nered za sabo, tam pač ostane, dokler se nekdo ne odloči pospraviti oziroma do naslednjega jutra, ko pridejo čistilke) – večino časa je bilo stanje kopalnice in kuhinje sprejemljivo, ker pa je kuhinja ena sama za cel hodnik, se je zelo pogosto zgodilo, da si moral kar nekaj časa čakati na prost štedilnik ali pa prosto mesto za pultom.

Prehrana

Namesto obroka so nam dali denar, s katerim smo si lahko pokrili en obrok na dan. Vsak od nas je dobil 1200 čeških kron (slabih 45€). Jedla sem na zelo različnih lokacijah (večinoma v restavracijah, občasno v kakšnem lokalu s hitro prehrano, precej pogosto pa sem hrano kupila v trgovini in kuhala sama – najcenejša opcija), možnost sem imela jesti tudi v bolnišnici, saj imajo tam kavarno/menzo/lokal, kjer lahko dobiš precej različne hrane in pijače. Cene obrokov so bile nekoliko nižje kot pri nas – v restavraciji na glavnem trgu za glavno jed s prilogo odšteješ nekje okoli 5, 6€, drugod še celo manj.

Delo v bolnišnici oz. inštitutu

Prakso sem opravljala v univerzitetni bolnišnici Hradec Kralove in sicer dva tedna na urgenci in dva tedna na travmatologiji (prijavila sem se za urgenco, ki pa spada pod kirurške rotacije, kjer študentom po navadi malo menjajo oddelke, tako da so mi to kombinirali s travmatologijo). Ko sem prvi dan prišla do mentorja oziroma glavnega zdravnika, ki vodi študente na izmenjavah, je bil zmeden, saj je pozabil, da imamo nekateri prakso že v juliju, zato me je prvi dan poslal domov in mi obljubil, da mi najde mentorja na oddelku za preostanek tedna. Pozneje več z njim nisem bila veliko v stiku, saj mi je rekel, naj se samo na začetku vsakega tedna oglasim do tajnice, ki mi bo povedala, kateri oddelčni zdravnik bo moj mentor v tem tednu. Tako sem zamenjala 4 mentorje, vsak izmed njih je imel svoj način dela.

Prva dva tedna sem na urgenci predvsem veliko opazovala, spremljala nekaj hujših primerov (npr. dekle, ki jo je zbil vlak), sicer pa so bili primeri večinoma manjši, ljudje z manjšimi urezninami, zlomi okončin, bolečinami v določenih delih telesa, opeklinami, ipd. Na pacientih sem lahko opravila nekaj kliničnih pregledov, vendar je bila komunikacija med mano in njimi precej težka, saj večina Čehov ne govori angleško. Tudi zaposleni v bolnišnici so precej slabi, večina medicinskih sester ne zna angleško, najde pa se tudi kakšen zdravnik, ki vztraja samo pri češčini. Imela sem srečo, saj so poleg mene prakso opravljali tudi domači študenti, ki so bili zelo prijazni in so mi večino časa prevajali, kaj se dogaja in mi opisovali primere, če mentor za to ni imel časa. Večine stvari sem se naučila iz pogovorov z mentorji, saj smo skupaj preučili rezultate slikovnih in laboratorijskih preiskav, razložili so mi veliko novega o marsikaterem stanju oziroma bolezni in se potrudili, da sem od prakse odnesla čim več.

Druga dva tedna na travmatologiji sta bila precej bolj učinkovita kar se tiče učenja, saj sem večino časa asistirala pri operacijah, kjer so mi zelo podrobno opisali nekatere postopke, najbolj sem bila navdušena, ko so mi dovolili, da sama s spenjačem zaprem operativne rane. Sicer sem pomagala pri spiranju ran in podobne manjše naloge.



Delo v travmatološki operacijski dvorani



»Crash room« na urgenci, kjer poteka začetna oskrba težjih primerov

Mentorstvo

Kot sem že opisala, sem imela poleg glavnega mentorja vsak teden drugega mentorja na oddelku, ki sem ga nato spremljala pri delu. Z mano so se ukvarjali na različne načine, nekateri so mi postavljali vprašanja, drugi so mi sami razlagali stvari, tretji zaupali praktično delo.

Socialni program

Organiziran je bil zelo bogat družabni program, od ogleda mesta izmenjave kot tudi drugih zanimivih čeških mest, med drugim smo preživeli en vikend v Pragi, pa do spoznavne večerje s tradicionalno češko hrano, laser tag-a, pub quiza, seveda tradicionalnega National Food and Drink Partyja, večerje v suši restavraciji, barbecue partyja, ... Ob vseh organiziranih dogodkih so bili domači študentje tudi zelo družabni in odprti za naše predloge za druženje, skoraj vsak večer smo se družili v kakšnem pubu ali parku (v mestu je namreč precej zelo lepo urejenih parkov, ki so zelo priljubljena zbirališča mladih v poletnem času), obiskali nekaj krajev po naših željah, ipd. Res so se zelo potrudili, da so dosegli (v mojem primeru celo presegli) naša pričakovanja.



Izlet v Prago (levo na glavnem trgu, desno pred steno Johna Lennona)



Laser tag



Obisk srednjeveškega rudnika srebra v Kutni Hori

Splošna ocena izmenjave

Poleg tega, da sem od izmenjave odnesla zelo veliko novega znanja, moram omeniti še to, da je bila zelo bogata tudi na osebnem področju, saj sem imela možnost splesti mnoga nova prijateljstva in poznanstva. Prav tako sem se naučila veliko o drugih kulturah, saj sem dejansko spoznala ljudi iz celega sveta, drugačnih pogledov in navad. Vsekakor zelo bogata izkušnja na vseh nivojih, ki bi jo priporočila tudi vsem ostalim.

Potrebnik

Glede na to, da življenje na češkem ni pretirano drugačno od življenja v Sloveniji, nimam nobenih posebnih napotkov glede bivanja oziroma nujno potrebnih stvari, le tiste običajne, ki jih tako ali tako potrebuješ na vsakem potovanju.

Približna razdelitev stroškov

Plačilo izmenjave: 200€

Vlak: 78€ (39€ enosmerna karta)

Vsota, ki sem jo porabila v celem mesecu (vključno s prehrano, družabnim programom, izleti, večernimi izhodi, občasnimi nenujnimi nakupi ipd.): 600€